Activ3 Workout Kit

USER'S GUIDE

for Wii™

dreamGEAR®

www.dreamgear.net

PACKAGE CONTENTS:

- Light Resistance Tube (black)
- Medium Resistance Tube (gray)
- Heavy Resistance Tube (red)
- 1 set of handles
- Nunchuck Leg Strap
- User's Guide/Warranty Card
- Registration Card

USING THE NUNCHUCK LEG STRAP:

1. Undo the Velcro on the Nunchuck Leg Strap.
2. Fit the Nunchuck Leg Strap onto your left or right leg.
3. Redo the Velcro strap and tighten on your leg so that it doesn't slip off.
4. Place the Nunchuck into the holster. The Analog Stick on the Nunchuck should be at the bottom of the holster and the cable should be coming out of the top of the holster.

USING THE RESISTANCE TUBES:

1. Choose a Resistance Tube.
2. Connect a handle to each end of the Resistance Tubes by opening the ring located at the end of each Resistance Tube and connecting it to the Handle.
3. To use the Resistance Tube, grab the handles on each end with your hands and hold securely. The Resistance Tubes can be used in many ways. Please refer to your software's user guide for more instructions.
4. To add more resistance, add another Resistance Tube by following the same steps as above. Up to 3 Resistance Tubes can be used at the same time for Maximum Resistance.
5. To remove the Resistance Tubes, unhook each end of the Resistance Tube from the handles.

NOTE: *For detailed workout instructions please refer to the EA Sports Active or other software user's guide.*

SAFETY PRECAUTIONS:

- Make sure your feet are firmly planted on the Resistance Tubes before performing your workout.

NOTE: *Not all workouts require your feet to be placed on the Tubes. Please refer to your software's user guide for more instructions.*

- If not used properly the Resistance Tubes can become hazardous. If the Resistance Tubes slip away from your hands or feet the Resistance Tubes may cause bodily harm. ALWAYS practice common sense when using the Activ3 Workout Kit.
- Never use the Activ3 Workout Kit with wet or greasy hands.
- The Resistance Tube is not a toy. Keep out of reach of young children.
- Keep sharp objects away from the Resistance tubes – They are not puncture proof.
- Avoid using your Resistance Tubes on abrasive surfaces. Hardwood, linoleum, and low pile carpeting are recommended.
- As with any strenuous exercise product, consult a physician before using the Resistance Tubes.

CARING FOR YOUR RESISTANCE TUBE:

To keep your Resistance Tubes in good condition, follow these easy steps:

- Clean your Resistance Tubes with water or very mild soap. Harsh cleaning products may damage the tube.
- Avoid prolonged exposure to heat sources such as direct sunlight, lamps, heaters and furnaces.

dreamGEAR®

www.dreamgear.net

FOR TECHNICAL SUPPORT
PLEASE CONTACT: 1-877-999-DREAM
or support@dreamgear.net

Active3 Workout Kit

USER'S GUIDE

for Wii™

dreamGEAR®

www.dreamgear.net

CONTENIDO DEL PAQUETE:

- Tubo de resistencia liviano (negro)
- Tubo de resistencia mediano (gris)
- Tubo de resistencia pesado (rojo)
- 1 conjunto de mangos
- Correa de sujeción en la pierna para nunchuk
- Guía del usuario/Tarjeta de garantía
- Tarjeta de inscripción

USO DE LA CORREA DE SUJECIÓN EN LA PIERNA PARA NUNCHUCK:

1. Desate el velcro de la correa de sujeción en la pierna para nunchuck.
2. Ajuste la correa en su pierna derecha o izquierda.
3. Vuelva a amarrar la correa de velcro y apriete en su pierna, de modo que no se deslice hacia abajo.
4. Coloque el nunchuck en la funda. El stick análogo del nunchuck debe quedar en la parte inferior de la funda y el cable debe salir por la parte superior de la funda.

CÓMO USAR LOS TUBOS DE RESISTENCIA:

1. Elija un Tubo de resistencia.
2. Conecte un mango a cada extremo de los Tubos de resistencia al abrir el aro ubicado en el extremo de cada Tubo de resistencia y conectarlo al Mango.
3. Para usar el Tubo de resistencia, agarre los mangos en cada extremo con sus manos y sostenga con firmeza. Los Tubos de resistencia se pueden utilizar de diversas formas. Consulte la guía del usuario del software para obtener más instrucciones.
4. Para agregar más resistencia, añada otro Tubo de resistencia siguiendo los mismos pasos anteriormente indicados. Se pueden utilizar hasta 3 Tubos de resistencia al mismo tiempo para lograr una Resistencia máxima.
5. Para quitar los Tubos de resistencia, desenganche cada extremo del Tubo desde los mangos.

NOTA: *Para obtener instrucciones detalladas sobre entrenamiento, consulte la guía del usuario de EA Sports Active u otro software.*

PRECAUCIONES DE SEGURIDAD:

- Asegúrese de que sus pies estén colocados firmemente sobre los Tubos de resistencia antes de realizar su entrenamiento.

Nota: *No es necesario colocar los pies sobre los tubos en todos los entrenamientos. Consulte la guía del usuario del software para obtener más instrucciones.*

- Si no se utilizan correctamente, los Tubos de resistencia pueden ser peligrosos. Si los Tubos de resistencia se deslizan desde sus manos o pies, pueden causar lesiones físicas. SIEMPRE aplique el sentido común al utilizar el Kit de entrenamiento Active3.
- Nunca lo utilice si sus manos están mojadas o grasientas.
- El Tubo de resistencia no es un juguete. Mantenga fuera del alcance de niños pequeños.
- Mantenga objetos puntiagudos alejados de los Tubos de resistencia, ya que no son a prueba de perforaciones.
- Evite utilizar sus Tubos de resistencia sobre superficies abrasivas. Se recomienda madera, linóleo y alfombra de pelo corto.
- Al igual que con cualquier producto para ejercicios enérgicos, consulte con un médico antes de usar los Tubos de resistencia.

CUIDADO DE SU TUBO DE RESISTENCIA:

Mantenga sus Tubos de resistencia en buenas condiciones al seguir estos sencillos pasos:

- Límpielos con agua o jabón muy suave. Los productos de limpieza fuertes pueden dañar el tubo.
- Evite una exposición prolongada a fuentes de calor, como luz solar directa, lámparas, calefactores y hornos.

dreamGEAR®

www.dreamgear.net

PARA SOPORTE TÉCNICO
CONTACTE AL: 1-877-999-DREAM
o support@dreamgear.net

Activ3 Workout Kit

USER'S GUIDE

for Wii™

dreamGEAR®

www.dreamgear.net

CONTENU DU PACK:

- Tube de résistance faible (noir)
- Tube de résistance moyenne (gris)
- Tube de résistance lourde (rouge)
- 1 jeu de poignée
- Sangle Nunchuck pour les jambes
- Guide de l'utilisateur/Carte de garantie
- Carte d'inscription

EMPLOI DE LA SANGLE NUNCHUCK POUR LES JAMBES:

1. Enlevez le Velcro de la sangle Nunchuck pour les jambes.
2. Placez la sangle Nunchuck sur la jambe gauche ou la jambe droite.
3. Refermez la sangle Velcro en prenant soin à ce qu'elle soit bien maintenue sur votre jambe (ne glisse pas).
4. Placez le Nunchuck dans le support. L'Analog Stick sur le Nunchuck doit se trouver en bas du support et le câble doit sortir par la partie supérieure du support.

UTILISATION DES TUBES DE RÉSISTANCE:

1. Sélectionnez un Tube de résistance.
2. Connectez une poignée à chaque extrémité des Tubes de résistance en ouvrant l'anneau situé aux extrémités des Tubes de résistance que vous raccordez ensuite à la poignée.
3. Pour utiliser le Tube de résistance, tenez fermement les poignées sur chaque extrémité dans vos mains. Le Tube de résistance peut être utilisé de plusieurs façons. Veuillez vous consulter le Guide de l'utilisateur pour de plus amples instructions.
4. Pour optimiser la résistance, ajoutez un autre Tube de résistance en procédant selon les étapes indiquées ci-dessus. Vous pouvez utiliser jusqu'à 3 Tubes de résistance en même temps pour obtenir une résistance maximum.
5. Pour enlever les Tubes de résistance, débranchez les extrémités du Tube de résistance des poignées.

REMARQUE: *Consultez le guide d'utilisateur du logiciel EA Sports Active ou d'autre logiciel pour de plus amples instructions.*

MESURES DE SÉCURITÉ:

- Assurez-vous que vos pieds sont bien posés sur les Tubes de résistance avant de commencer les exercices. Remarque: Seuls certains exercices exigent que vous placiez les pieds sur les Tubes. Veuillez vous consulter le Guide de l'utilisateur du logiciel pour de plus amples instructions.
- Si les Tubes de résistance ne sont pas utilisés correctement, ils peuvent être dangereux. Si les Tubes de résistance glissaient de vos mains ou de vos pieds, ils risquent de vous blesser. TOUJOURS faire preuve de bon sens lorsqu'on utilise le Kit Activ3 Workout.
- Ne jamais utiliser le Kit Activ3 Workout avec des mains mouillées ou grasses.
- Le Tube de résistance n'est pas un jeu. Tenir hors de la portée de jeunes enfants.
- Tenir les objets pointus à l'écart des Tubes de résistance qui ne sont pas protégés contre les ponctions.
- Ne pas utiliser les Tubes de résistance sur des surfaces abrasives. Les surfaces recommandées sont bois durs, linoléum et moquette peu épaisse.
- Comme pour n'importe quel autre produit d'exercice intense, consultez un médecin avant d'utiliser les Tubes de résistance.

ENTRETIEN DE VOTRE TUBE DE RÉSISTANCE:

Pour maintenir votre Tube de résistance en bon état, procédez comme suit:

- Nettoyez les Tubes de résistance avec de l'eau ou un savon très doux. Les produits de nettoyage trop puissants peuvent endommager les tubes.
- Ne pas exposer trop longtemps les tubes aux sources de chaleur telles que la lumière du jour, les lampes, les éléments chauffants et les appareils de chauffage.

dreamGEAR®

www.dreamgear.net

POUR ASSISTANCE TECHNIQUE
VEUILLEZ CONTACTER : 1-877-999-DREAM
Ou support@dreamgear.net